

Kalendarz żywienia dziecka w 1000 pierwszych dni

Wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka to optymalny sposób żywienia dziecka. Karmienie piersią należy kontynuować tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko. Jeśli nie możesz karmić piersią, podawaj mleko modyfikowane. Wybór warto skonsultować z lekarzem.

Mleko to nadal ważny element diety. Dwa kubki mleka modyfikowanego typu junior dziennie zmniejszają ryzyko występowania niedoborów żywieniowych*.

0-4 MIESIĄC ŻYCIA



Wybieraj pozycję dogodną dla Ciebie i dziecka

Prawidłowo przystawiaj dziecko do piersi

Kontroluj oznaki głodu i sytości. Miarą tego, czy dziecko się najada jest odpowiedni przyrost masy ciała

Podawaj dziecku witaminę D (400 IU/dobę tj. 10 µg do 6 m.ż.) niezależnie od poziomu Twojej suplementacji

5-6 MIESIĄC ŻYCIA

Zasady rozszerzania diety są takie same zarówno dla dzieci karmionych piersią, jak i mlekiem modyfikowanym.

KIEDY?	Pokarmy uzupełniające możesz zacząć wprowadzać nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia dziecka
CO?	<p>Na początek warzywa (najpierw zielone), potem owoce</p> <p>Podawaj produkty zawierające żelazo (np. mięso, ryby) i/lub żywność wzbogaconą w żelazo (np. kaszki)</p> <p>Produkty glutenowe np. kaszka manna, kaszka pszenna (zaczynj od małych ilości)</p>
JAK?	<p>Zaczynj od kilku łyżeczek</p> <p>Wprowadzaj pojedynczo, obserwując reakcje dziecka</p> <p>Konsystencja posiłków - gładka</p>
PAMIĘTAJ	<p>Nie unikaj produktów potencjalnie alergizujących</p> <p>wit. D Podawaj witaminę D od pierwszych dni życia dziecka (400 IU/dobę tj. 10 µg do 6 m.ż.)</p>

7-12 MIESIĄC ŻYCIA

KIEDY?	Pokarmy uzupełniające zacznij wprowadzać nie później niż w 26. tygodniu życia dziecka
CO?	<p>Wprowadź 2-3 posiłki uzupełniające</p> <p>Zadbaj o różnorodność wprowadzanych pokarmów: ser, jajo, jogurt naturalny, pieczywo, kaszki, kasze, mięso, ryby, warzywa i owoce</p> <p>Pamiętaj o wprowadzeniu glutenu do diety - w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m. ż. do 12. m. ż.</p>
JAK?	<p>Łącz nowe smaki ze znanymi</p> <p>Zadbaj o stałe pory i rodzinne spożywanie posiłków</p> <p>Konsystencja posiłków - grudki</p>
PAMIĘTAJ	<p>Wybieraj owoce zamiast soków, a do picia podawaj wodę</p> <p>wit. D Suplementacja witaminą D zależna od dobowej ilości przyjętej z pokarmem. (do 400-600 IU/dobę tj. 10-15 µg do 12 m.ż.)</p>

13-36 MIESIĄC ŻYCIA

KIEDY?	Kontynuuj wprowadzanie nowych pokarmów
CO?	<p>Pod koniec 1. roku życia podawaj w ciągu dnia ok. 4-5 posiłków dziennie i ew. zdrową przekąskę</p> <p>Zbilansowana dieta: produkty z różnych grup. Mleko (nie więcej niż 500ml/dz) i produkty mleczne, pieczywo, kasze, kaszki, mięso, drób, jaja, ryby, owoce, warzywa i tłuszcze</p> <p>Dbaj o różnorodność w diecie, może to zmniejszyć ryzyko niedoborów żywieniowych</p>
JAK?	<p>Zachęcaj do samodzielnego jedzenia i próbowania nowych smaków</p> <p>Dobre nawyki żywieniowe rodzica to najlepszy przykład dla dziecka</p> <p>Konsystencja posiłków - większe, miękkie cząstki, produkty podawane do ręki</p>
PAMIĘTAJ	<p>Wielkość porcji dla dziecka jest mniejsza niż dla dorosłych</p> <p>wit. D Skonsultuj z lekarzem sposób suplementacji witaminą D (zależy od pory roku, masy ciała, podaży w diecie dziecka)</p>

WAŻNE!



Do picia podawaj tylko wodę



Wybieraj produkty bez dodatku soli, unikaj słonych potraw i dosalania



Wybieraj produkty bez dodatku cukru, unikaj słodzenia i słodzczy



Kontroluj przyrost masy i długości ciała dziecka



Wybieraj produkty najwyższej jakości, w tym żywność przeznaczoną dla niemowląt i małych dzieci, ze wskazaniem wieku na opakowaniu



Dbaj o aktywność fizyczną oraz higienę snu swoją i dziecka



Instytut
Matki i Dziecka



INSTYTUT
POMNIK-CENTRUM ZDROWIA DZIECKA



INSTYTUT
PROFILAKTYKI I REHABILITACJI
DZIECKA

www.1000dni.pl

* Badania potwierdziły, że podawanie 2 kubków mleka modyfikowanego typu junior skutecznie obniża ryzyko niedoborów witaminy D i żelaza [Akkermans MD et al., 2017]



Dlaczego **prawidłowe** żywienie w okresie 1000 pierwszych dni jest takie ważne?

1000 pierwszych dni życia Twojego dziecka to okres intensywnego wzrostu i rozwoju oraz kształtowania nawyków żywieniowych, dlatego ma fundamentalne znaczenie dla jego zdrowia teraz i w dorosłym życiu.

W całym okresie 1000 pierwszych dni:

Prawidłowo komponuj dietę dziecka ze względu na wyjątkowo wrażliwy organizm.

Masz na to wpływ!

Wybieraj produkty bezpieczne z oznaczeniem wieku (np. po 6. miesiącu) dostosowane do potrzeb dziecka.

Eksperci zalecają

WYŁĄCZNE KARMIE NIE PIERSIĄ

0-4 : 5-6
MIESIĄC ŻYCIA

Mleko matki to wyjątkowa kompozycja, najlepsza dla dziecka. Eksperti zalecają wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka.

Jeśli karmienie piersią nie jest możliwe, podawaj mleko modyfikowane dostosowane do potrzeb dziecka w danym wieku.

Ważne by wybrać mleko, którego skład jest najbardziej zbliżony do składu mleka matki, a korzyści i bezpieczeństwo stosowania zostały potwierdzone badaniami.

Wybór odpowiedniego mleka modyfikowanego dla dziecka warto skonsultować z lekarzem.

Pamiętaj!
Mleko matki to kompozycja różnorodnych składników odżywczych i biologicznie aktywnych.

ROZSZERZANIE DIETY

5-6 : 7-12
MIESIĄC ŻYCIA

Rozszerzanie diety jest niezbędne dla zaspokojenia rosnących potrzeb żywieniowych niemowlęcia. Ze względu na wrażliwy organizm wybieraj produkty przeznaczone dla niemowląt i małych dzieci z oznaczeniem wieku na opakowaniu.

- Zaczynaj od niewielkich ilości posiłków uzupełniających.
- Wprowadź warzywa przed owocami ze względu na trudniejszą akceptację ich smaku.
- Podawaj kaszki z oznaczeniem wieku na opakowaniu, ponieważ są posiłkiem dostarczającym energii, witamin i składników mineralnych.
- Roszerzaj dietę wprowadzając posiłki zawierające mięso, ryby, jaja, jogurty, sery, różnorodne zboża, warzywa i owoce by dziecko poznawało nowe smaki.
- Unikanie lub opóźnianie wprowadzania pokarmów potencjalnie alergizujących nie chroni przed wystąpieniem alergii.
- Do picia podawaj wodę.

Pamiętaj!
Mleko nadal stanowi podstawę diety dziecka.

DIETA PO 1. ROKU ŻYCIA

13-36
MIESIĄC ŻYCIA

Małe dziecko rozwija się bardzo intensywnie, dlatego ma inne wymagania żywieniowe niż dorośli.

Dziecko potrzebuje nawet

6X więcej witaminy D na kg m.c.*
4X więcej wapnia, żelaza, jodu na kg m.c.*



Prawidłowo zbilansowana dieta zapobiega niedoborom żywieniowym i zawiera:

różnorodne warzywa i owoce, produkty mleczne (w tym np. mleko modyfikowane*, kefir, jogurty, sery), produkty zbożowe, różnego rodzaju mięsa, ryby oraz tłuszczu.

5

W diecie dziecka zaleca się 4-5 posiłków: 3 główne i 1-2 uzupełniające.



Dbaj o stałe pory i regularność posiłków, ma to znaczenie dla prawidłowego działania mechanizmu głodu i sytości.



Zwracaj uwagę na zróżnicowanie konsystencji posiłków, istotnej dla rozwoju umiejętności żucia i gryzienia.



Pamiętaj!
Mleko to wciąż ważny element diety dziecka, które ukończyło 1. rok życia.

* w przeliczeniu na kilogram masy ciała.

** Badania potwierdziły, że podawanie 2 kubków mleka modyfikowanego typu junior skutecznie obniża ryzyko niedoborów witaminy D i żelaza [Akkermans MD et al. 2017]